Développement des compétences psychosociales

Le développement des compétences psychosociales (CPS) joue un rôle important dans la promotion de la santé dans son sens le plus large en termes de bien-être physique, mental et social. Il est déterminant quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress ou aux pressions sociales.

Bibliographie sélective – Février 2015

Afin de connaître la localisation des outils d'intervention dans nos antennes ainsi que leur disponibilité en prêt, merci de prendre contact avec le-la documentaliste de l'antenne de votre département. Les coordonnées de nos centres de ressources figurent en page 7.
Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 26 janvier 2015.

Sommaire

Promouvoir les compétences psychosociales 1
Développer les CPS des enfants 7-12 ans 1
CPS 7-12 ans : une sélection d'outils 2
Développer les CPS des adolescents 13-15 ans 4
CPS 13-15 ans : une sélection d'outils 4
Développer les CPS des jeunes 16-25 ans 6
CPS 16-25 ans : une sélection d'outils 6
Promouvoir les CPS : pour aller plus loin 7

Promouvoir les compétences psychosociales (CPS)

Promouvoir les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes
Inpes, 9èmes Journées de la Prévention, 3 juin 2014
http://www.inpes.sante.fr/jp/cr/2014/s2.asp

La médiation par les pairs. Un projet éducatif
Non-violence Actualité, n°331, 2013, 22 p.

La psychologie positive
R. Shankland, Dunod, 2012, 156 p.

25 techniques d'animation pour promouvoir la santé
Douiller A., Editions le Coudrier, 2012, 191 p.

L'estime de soi
Association Panda de l'Estrie (Québec), 2011, 14p.
https://tdahbe.files.wordpress.com/2013/09/estime-de-soi.pdf

L'Estime de Soi, un passeport pour la vie
G. Duclos, Editions Hôpital Sainte-Justine, 2010, 248 p.

Estime de soi et santé
Fribourg REPER (Suisse), 2009, 56 p.
http://www.reper-fr.ch/wp-content/uploads/2011/11/56-Estime-de-soi-LQ.pdf

Les perspectives ouvertes par la Promotion de la santé : les notions d' « empowerment » et de « compétences psychosociales »
B. Goudet, Craes-Crips Aquitaine, 2005
http://www.educationsante-aquitaine.fr/pub/publications/96_bgoudet_-_empowerment.pdf

Life skills education for children and adolescents en schools
OMS, 1997, 53 p.
http://whqlibdoc.who.int/hq/1994/who_mnh_psf_93.7a_rev.2.pdf

Développer les CPS des enfants 7-12 ans

Prévenir l'intimidation. Guide d'intervention
N. Doyon, Editions Midi Trente, 2014, 164 p.
Ce guide est destiné aux parents, aux enseignants du primaire et du secondaire et aux intervenants désireux de mieux comprendre le phénomène de l'intimidation et d'approfondir leur connaissance des bases de l'affirmation de soi.

L'éducation psycho-sociale à l'école. Enjeux et pratiques
M. Graner, A. Tarpinian, Chronique Sociale, 2014, 139 p.
La reconnaissance de l'importance de l'estime de soi ou du rôle des émotions dans l'apprentissage ; les études et pratiques concernant la prévention de la violence ; les outils de connaissance de soi et d'écoute de l'autre; l'attention portée aux besoins fondamentaux de l'être humain... Toutes ces notions permettent d'ouvrir la voie à l'éducation psycho-sociale qui concerne aussi bien la formation des enseignants que celle des élèves.

Santé publique et développement des compétences psychosociales à l'école
J. Fortin, Ecole changer de cap, février 2012
http://www.ecolechangerdecap.net/spip.php?article92

Apprendre à mieux vivre ensemble. Des écoles en santé pour mieux vivre ensemble
D. Jourdan, Chronique Sociale, 2012, 149 p.

En santé à l'école. Agir pour renforcer les compétences personnelles et relationnelles des enfants
Credeps Nantes, 2007, dvd

L'estime de soi des 6-12 ans
D. Laporte, L. Sévigny, Editions Hôpital Sainte-Justine, 2002, 112 p.

Le développement des compétences psychosociales
P. Arwidson. In **Apprendre la santé à l'école**, S. Sandrin-Berthon, ESF éditeur, 1997, pp. 73-82

CPS 7-12 ans : une sélection d'outils

Agir contre l'intimidation. Programme d'animation
N. Doyon, Editions Midi Trente, 2014, 127 p.
Ce programme d'animation est conçu pour sensibiliser les enfants du primaire et de début de collège au phénomène de l'intimidation et pour les outiller afin qu'ils puissent se défendre efficacement, sans violence. La démarche suggérée par le programme propose de prévenir et de contrer l'intimidation par l'enseignement d'habiletés d'affirmation de soi et par l'acquisition de saines habiletés sociales.

Attention : estime de soi en construction
S. Deslauriers, F. Boudrault, Editions Midi Trente, 2013, 136 p.
Cet ouvrage s'adresse aux préadolescents qui se posent des questions sur l'estime de soi (douter de ses capacités, se comparer aux autres, etc.). L'auteur, aborde ce thème à travers l'histoire de quatre personnages très différents les uns des autres, mais qui ont une chose en commun : ils doivent tous, chacun à leur façon, faire face à certains défis liés à l'estime de soi.

L'escargot de la vie. Jeu de plateau pour enfants de 8 à 12 ans
Association Oppelia/IPT, 2013
Ce jeu permet d'aborder les thèmes de l'autorité et de la transmission, du vivre ensemble et des droits et devoirs. Il s'utilise comme un jeu de l'oie et vise à permettre aux enfants d'explorer les thèmes en équipe, de débattre et d'échanger, de faire reconnaître et accepter les différences de chacun.

Le langage des émotions
Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (Belgique), 2012
Ce jeu de 60 cartes permet de découvrir l'ensemble du panel de nos émotions. 8 cartes symboliques sont utilisables auprès d'un public spécifique (déficience mentale) pour faire émerger ses ressentis face à une situation donnée.

Opéraction. Mieux te connaître pour mieux agir
G. Dufour, Editions Midi Trente, 2012, 26 p.
Opéraction est un outil d'intervention simple et concret permettant aux enfants de 7 à 14 ans d'analyser leurs comportements et de prendre conscience de leurs pensées, émotions, paroles et sensations physiques dans certaines situations conflictuelles ou difficiles.

Cartons du retour au calme. Activités psychoéducatives pour me calmer lorsque je suis stressé, agité ou en colère
Franfou ill., I. Lapointe, Editions. Midi Trente, 2013
Cet outil pour les enfants de 6 à 12 ans, rassemble 27 cartons colorés avec des suggestions d'activités visant à outiller et responsabiliser les enfants afin qu'ils puissent mieux gérer leurs émotions difficiles. Il peut compléter l'affiche psychopédagogique "Retour au calme".

Affiches psychopédagogiques sur les compétences psychosociales
Editions Midi Trente, 2012, 8 affiches
Ces affiches, qui peuvent s'utiliser en collection ou séparément, s'adressent aux enfants de 4 à 12 ans. Chaque affiche aborde un thème précis : l'estime de soi, les émotions, le respect, la non-violence, les solutions aux conflits, les relations harmonieuses avec les autres, la gestion de l'emportement et de la colère, les stratégies d'apprentissage.

Juste ? Pas juste ? D'accord ? Pas d'accord ?
Les petits citoyens, Valorémis, 2011, 88 cartes
Cette collection invite les enfants à donner leur avis sur des sujets du quotidien, favorise les échanges, la réflexion, les délires aussi ! Au travers des propositions faites sur chacune des cartes, il faudra dire si c'est « Juste ou pas juste », « D'accord ou pas d'accord » et tenter de convaincre les autres participants. A destination des enfants de 10-11 ans.

Jouons avec les émotions. Cartes psychopédagogiques pour comprendre et mieux vivre les émotions
N. Berghella, Editions Midi Trente, 2010
Cet outil pour les enfants de 5 à 12 ans, propose 27 cartes représentant des émotions que vivent quotidiennement les enfants. Chaque carton présente le visage et le nom de l'émotion, avec au verso, une brève définition de l'émotion, formulée dans les mots des enfants, ainsi qu'une suggestion d'activité ou de jeu permettant aux enfants de mieux comprendre et reconnaître les émotions.

Graines de médiateurs II. Accompagner les enfants dans l'apprentissage de la gestion positive des conflits
Université de Paix (Belgique), 2010, 262 p.
Ce guide propose plus de 60 fiches d'activités pratiques à reproduire et à utiliser, 50 fiches reproductibles et des séquences d'animation. Il aborde le développement des habiletés sociales au travers de 4 axes : vivre ensemble, comprendre, communiquer et agir. Des vidéos, disponibles sur le site de l'éditeur, complètent utilement le guide : http://www.universitedepaix.org/graines-de-mediateurs-le-dvd

Ma santé au quotidien. Jeu de prévention favorisant le développement des compétences psycho-sociales
Association Oppelia/IPT, 2010
Ce jeu est un outil de prévention primaire des conduites à risques auprès des enfants de 8 à 12 ans. Il a pour objectif de favoriser le développement des compétences psychosociales afin de permettre aux enfants de faire plus tard des choix favorables à leur santé.

L'apprentissage de l'estime de soi. Treize fiches pédagogiques pour l'éducation à la non-violence et à la paix
Coordination française pour la Décennie, Réseau école et non-violence, 2009, 50 p.
http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2012/12/Dossier-p%C3%A9da-Estime-de-soi-Mai-2009.pdf

Joie, peur, tristesse, colère…que d'émotions !
France Télévisions distribution, 2009
Ce dvd de l'émission « C'est pas sorcier » aborde la question des émotions. Peur, joie, tristesse, colère, surprise, ou dégoût, sont des émotions universelles. Toutes ces expressions se lisent très facilement sur les visages et représente un véritable langage du corps. Mais comment naissent-elles ? Quel est le rôle du cerveau dans l'apparition et la gestion de nos émotions.

Une valise pleine d'émotions
CEGO Publishers, Sedrap, 2008
Sur la base des 4 principales émotions – joie, peur, tristesse, colère – cette valise permet aux enfants à partir de 5 ans d'apprendre à reconnaitre et à exprimer leurs émotions et celles des autres. Grâce à la variété des supports proposés et les suggestions d'animation, l'intervenant peut travailler de différentes manières : par la parole, par le jeu avec des masques ou des marionnettes cartonnées, par la lecture, la musique…

Pour une éducation à la non-violence. Activités pour éduquer les 8 / 12 ans à la paix et à la transformation des conflits
J. Gerber, Chronique Sociale, 2006
Cette démarche favorise la confiance en soi, qui permet la confiance en l'autre, puis progressivement en l'inconnu. Les activités proposées, réparties en 20 modules, intègrent la tête, le corps et l'affectif en utilisant des histoires, des jeux, des chants et des moments de partage. Les exercices sont individuels, ou se jouent à deux, en petits groupes ou tous ensemble.

Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales
Direction de Santé publique de Montréal-Centre, CECOM Hôpital Rivière-des-Prairies, 2006
Contenu de la mallette : 4 guides d'intervention (maternelle, cours préparatoire, cours élémentaire, cours moyen) + 1 cahier d'activités pour la maison (maternelle) + dvd 26 mn. L'ensemble de ces supports est destiné à explorer et développer les compétences psychosociales des enfants.

Clever club
ISPA Suisse, 2005
Kit composé d'un CD audio comprenant 8 histoires de vie racontées par des enfants et d'une vingtaine de fiches de jeux d'animation. Celles-ci permettent d'aborder avec eux des situations fictives en leur offrant la possibilité d'apprendre à mieux se connaître, à gérer des conflits, à rechercher des solutions acceptables pour les uns et les autres et, notamment, à favoriser l'estime de soi.

7 à Toi
Association Liberté Couleurs, Anpaa Ile et Vilaine, 2005
Ce jeu de prévention des conduites à risque, à destination des enfants de 9 à 11 ans, a pour objectif de les aider a faire des choix pour leur santé et d'éviter le recours à des substances psychoactives. Pour cela, il va permettre de développer les ressources et les compétences des enfants, de repérer leurs besoins, d'identifier des situations de frustration et d'explorer les différents moyens d'y répondre.

Jeux coopératifs pour bâtir la paix
Université de Paix, 2005, 275 p.
Ce guide est une source d'idées et d'inspiration pour conforter l'évolution vers les jeux coopératifs. Ceux-ci proposent une alternative concrète à la manière courante de pratiquer l'élimination. Cet ouvrage propose donc de pratiquer la coopération en s'amusant. Il regroupe plus de 300 jeux et sports coopératifs, sans perdants ni gagnants. Leur but est de développer la confiance en soi, le respect de l'autre, la cohésion du groupe et la solidarité.

Les bons conseils de Célestin : vivre ensemble
France 3, Citel Vidéo, Julianne Films, 2005
A travers des exemples concrets, Célestin prodigue aux enfants les règles essentielles de politesse, d'entraide et de respect. Dvd de 26 histoires associé à un livret d'aide à l'animation.

Aventure dans mon univers. Estime de soi chez les 9 à 12 ans
O. Gaudreau, C. Cloutier, Editions Hôpital Sainte-Justine, 2005, 162 p.
L'objectif de ce guide est de favoriser chez le jeune la prise de conscience de sa valeur personnelle et de ses compétences dans différents domaines. Le programme contient 12 ateliers thématiques au cours desquels l'intervenant anime des activités liées à l'estime et à l'affirmation de soi.

Piste de vie. Pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre / Enfants
Fédération Nationale Couples et Familles (FNCF), 2005
Cette mallette contient un ensemble de moyens ludiques (photolangage®, 1 jeu de l'oie, des cartes « émotion », des marionnettes…) pour favoriser l'acquisition d'une plus grande estime de soi, se sentir bien et mieux communiquer, apprendre à gérer ses émotions et à tenir compte de celle des autres, prévenir les violences. Le livret de l'animateur contient les indications pour mettre en pratique les exercices et les outils proposés, ainsi que 11 saynètes pour l'utilisation des marionnettes et 9 contes à explorer.

14 cartes pour apprendre à vivre ensemble
Non-Violence Actualité, 2004
Ces cartes illustrées sont destinées aux élèves de classes de maternelle/primaire et portent chacune sur un thème : "J'apprends à maîtriser mes sentiments", "J'apprends à exprimer mes émotions", "J'apprends à respecter les autres", "J'apprends à dire NON", etc. Conçu comme un support de réflexion et d'échange, cet outil permet de mener un travail sur la gestion des conflits auprès d'élèves de cours moyen. L'objectif est de faire découvrir aux enfants les qualités relationnelles utiles à la vie en société, repérer celles que l'on a déjà et celles qui ne sont pas acquises.

La non-violence s'affiche. 8 affiches pédagogiques pour la classe... et autres lieux
Non-Violence Actualité, 2003
Chaque affiche aborde sous forme de petite bande dessinée un aspect précis de la thématique : les attitudes face à la violence, le respect, apprendre à vivre ensemble, que faire face au conflit ?, apprendre à être médiateur, l'action non-violente, les émotions et les sentiments. Un livret

pédagogique complète l'ensemble en donnant des définitions et des informations essentielles sur les thèmes abordés par les affiches.

Construire l'estime de soi au primaire : ensemble pédagogique (Youri, Pristi, Lico, Dégourdie et compagnie, Questi et Valériane)
Éditions Hôpital Saint-Justine, 2003
Cet ensemble pédagogique québécois est composé de six volumes, il tient compte des quatre composantes de l'estime de soi : le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence (scolaire et sociale). Chacun des six volumes contient : une histoire à raconter, des activités, des conseils pour mettre en place une gestion de classe favorable, le matériel reproductible nécessaire à l'application de la démarche, un dossier reproductible pour les parents afin de permettre le transfert des apprentissages dans la vie de tous les jours.

Amidou et l'estime de soi
ISPA Suisse, 2002
Cet outil aborde l'estime de soi avec des enfants âgés de 4 à 9 ans au travers de 16 planches et dessins présentés sous forme de théâtre d'images - le Kamishibai. Le récit de l'aventure d'Amidou évoque les difficultés personnelles qu'un enfant peut rencontrer (mauvaise image de soi, peur d'aller vers les autres, problème de reconnaissance de ses capacités, manque de confiance en soi,…). Un livret pour l'enfant propose une série de jeux et d'activités qui permettent de faire le lien entre sa vie et celle d'Amidou.

Je vais bien à l'école. 70 activités pour promouvoir la santé des jeunes à l'école
Croix-Rouge de Belgique, 2002, 130 p.
Ce guide d'animation propose des activités concrètes réalisées par des acteurs de terrain et organisées autour de trois axes complémentaires : l'estime de soi et les relations sociales ; l'école comme milieu de vie ; les modes de vie sains. Une première partie présente le guide et son mode d'emploi, une seconde partie est composée de fiches d'animation. Un tableau synoptique reprend le thème des fiches, leur durée et l'âge des élèves.

Apprenons à vivre ensemble : CM1 et CM2, 6ème, 5ème
C. Rouhier, M. Jacquet-Montreuil, Editions de la Cigale, 2000
Ce guide est un ensemble d'activités avec pour chacune, des objectifs, un déroulement pédagogique, le matériel nécessaire et des supports. En complément de ce guide, vous disposez d'un fascicule "Pour en savoir plus" sur les thèmes suivants : la violence et l'agressivité, les valeurs, le conflit et la médiation, le développement de la socialisation, l'écoute active, les rituels éducatifs, l'imaginaire, etc.

Le sac à dos. Faire face aux défis scolaires avec confiance… Oui, mais comment ?
Direction de la Santé Publique de Montréal-Centre, 2000, 272 p.
Ce programme est destiné à outiller les élèves de 11 à 15 ans afin qu'ils développent une perception d'eux-mêmes (capacité, estime de soi...), des habiletés cognitives (connaissances, croyances...), affectives (expression et contrôle des émotions...) et comportementales (respect, responsabilité..). Le contenu se répartit en 19 leçons de 60 minutes chacune où sont précisés les objectifs à atteindre, le bien-fondé de l'activité et son déroulement.

Développer les CPS des adolescents 13-15 ans

Prévenir l'intimidation. Guide d'intervention
N. Doyon, Editions Midi Trente, 2014, 164 p.
Voir résumé en p.1

Renforcer l'estime de soi des jeunes... une démarche d'éducation pour la santé à promouvoir ?
Rhône Echo Santé, n°35, octobre 2007, 8 p.
Des professionnels y livrent des éclairages théoriques et évoquent les enjeux psychologiques, sociologiques et de santé publique des démarches de promotion de l'estime de soi. http://www.adesr.asso.fr/PDF/RES_35.pdf

Image de soi chez les jeunes, éléments pour un état de la question
J-C. Richez, INJEP, Dossier documentaire sur la jeunesse, n°13, mai 2005, 6 p.
http://www.injep.fr/IMG/pdf/jeunes.im.soi.JCR.mai05.pdf

L'estime de Soi des adolescents
G. Duclos, D. Laporte, J. Ross, Editions Hôpital Sainte-Justine, 2002, 96 p.
Cette version abrégée d'un programme québécois de développement de l'estime de soi des enfants destiné aux parents et aux éducateurs, contribue à favoriser l'établissement de meilleures relations entre parents et adolescents à travers diverses questions : comment faire vivre à son adolescent un sentiment de confiance, comment l'aider à se connaître, comment lui apprendre à coopérer ?

CPS 13-15 ans : une sélection d'outils

Sociab'quizz : les habiletés sociales en questions
E. Aubert, F. Pourre, Valorémis, 2013
Ce jeu de plateau s'adresse à des adolescents de 11 à 17 ans qui présentent des difficultés dans le domaine des relations sociales. Initialement conçu pour un usage thérapeutique, il peut être utilisé auprès d'adolescents ne présentant pas de troubles spécifiques. L'objectif principal est l'acquisition et le renforcement de ses habiletés sociales dans leur dimension cognitive, émotionnelle et comportementale.

Image des corps. Corps en mouvement, corps en parole, corps en création. Guide pour l'animateur et fiches d'activités
Ireps Languedoc-Roussillon, 2013
L'outil s'adresse aux professionnels travaillant avec des groupes de jeunes de 12 à 25 ans. Il permet de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale à laquelle ils sont soumis concernant leur image corporelle. Différents niveaux d'activité sont proposés : des ateliers corporels " mise en corps ", des ateliers de réflexion " mise en sens ", des ateliers créatifs " mise en imaginaire ".

Les Kriks
L. Leduc, A. Mercier, S. Bourdon, CECOM Hôpital Rivière-des-Prairies (Québec), 2012

Cet outil destiné aux enfants et adolescents de 12 à 17 ans propose d'amener le jeune à réaliser qu'il possède des forces, des compétences et des habiletés favorables à la résolution de problèmes, de le sensibiliser à l'utilisation de moyens concrets pour surmonter ses difficultés et de lui permettre d'identifier les ressources d'aide disponibles. Il permet de favoriser l'acquisition du savoir, du savoir-faire et du savoir-être sous une forme qui rallie spontanément les jeunes et suscite leur participation.

Journal pour gérer mon stress : mieux vivre dans le moment présent

G-M. Biegel, Editions La Boîte à Livres, 2011

Ce guide d'activités donne aux adolescents des outils qui leur permettront d'aborder plus sereinement la vie quotidienne et de dédramatiser les situations stressantes. Les 37 activités et exercices visent notamment à les aider à : identifier les sources de stress les plus fréquentes, donner des pistes pour diminuer les impacts du stress et favoriser le retour sur soi. Le contenu de ce guide peut être adapté aux jeunes adultes.

La beauté à tout prix

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (Belgique), 2011

Ce dvd propose, au travers de courts métrages « La pub dévoile ses dessous » et « Corps de rêve », une série de pistes d'information destinées à susciter le questionnement du public sur ses propres représentations. Il permet d'engager le débat sur la question de l'image de la beauté et du corps véhiculée dans les médias. Utilisable par les professionnels auprès d'un public d'adultes ou d'adolescents.

Cet autre que moi. Le documentaire. Un regard sur l'adolescence

Association Je.tu.il..., 2011

Ce dvd est construit autour des témoignages de jeunes filles et de jeunes garçons qui parlent de sujets comme : le sentiment amoureux, les représentations de son propre sexe comme de l'autre sexe, la force du groupe, le regard de l'autre, le poids de la rumeur, la quête d'identité, la première fois, l'estime de soi, la relations aux adultes, mais aussi la perception qu'ils ont des propos tenus par les médias à leur sujet.

Potes et despotes. Saynètes interactives pour parler du respect, des violences et des différences

ADIJ 22, 2009

Construit autour de 15 saynètes à mettre en scène avec les jeunes, ce support aborde la citoyenneté, les civilités, les discriminations, l'image de soi et des autres, le respect, la violence. Des techniques d'animation sont proposées (classiques autour du débat ou sous forme de jeu de rôle (théâtre forum), le but est de promouvoir un changement de comportement et d'attitude face à la violence, aux différences, aux insultes et leurs conséquences, le racket, les relations garçons/filles et ados/adultes, les compétences psychosociales…

Joie, peur, tristesse, colère…que d'émotions !

France Télévisions distribution, 2009

Ce dvd de l'émission « C'est pas sorcier » aborde la question des émotions. Peur, joie, tristesse, colère, surprise, ou dégoût, sont des émotions universelles. Toutes ces expressions se lisent très facilement sur les visages et représente un véritable langage du corps. Mais comment naissent-elles ? Quel est le rôle du cerveau dans l'apparition et la gestion de nos émotions.

Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole

E. Tartar-Goddet, Retz, 2007, 191 p.

L'auteur propose des outils de travail (démarche pédagogique d'un atelier de parole, 100 exercices) pour développer les savoirs être et les savoir-faire des adolescents. Il s'agit pour eux d'assimiler les compétences nécessaires pour vivre avec et parmi les autres, de se responsabiliser, et de respecter les pratiques de la vie en société

8ème dimension : y'a du jeu dans les pensées

D. Marcelli, N. Catheline, Valorémis, 2006

Conçu par une équipe de soignants, ce jeu de plateau est destiné à favoriser l'expression, la communication, la réflexion, les représentations des adolescents. Il s'adresse aux jeunes de 14 à 20 ans, dont des jeunes en difficulté ou déscolarisés. A l'aide de questions qui portent sur des sujets de la vie quotidienne qui les touchent tout particulièrement, il invite les jeunes à communiquer en groupe, à prendre la parole, à faire des choix, à les argumenter, les justifier, les défendre.

Pistes de vie. Pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre / Collèges – Lycées

Fédération Nationale Couples et Familles (FNCF), 2005

Cette mallette a pour objectifs de favoriser l'acquisition d'une plus grande estime de soi, d'entendre et comprendre ce qui se passe en soi et chez les autre, se sentir mieux et mieux communiquer, apprendre à gérer ses émotions et à tenir compte de celle des autres, prendre sa place de sujet à part entière...Elle contient un livret de l'intervenant, un questionnaire d'identification et exercices d'attitudes, un jeu de cartes sur les émotions, un jeu de photos, des dialogues mettant en scène des situations courantes, 3 clips traitant des agressions sexuelles à l'adolescence, des fiches pour mettre en situation des possibilités de résolution de conflits.

Au-delà des apparences. Les clés de l'estime de soi

Fonds de l'Estime de Soi Dove, 2008, kit d'intervention, dvd

L'objectif de ce kit est d'aider les jeunes à construire une véritable estime de soi, à comprendre et gérer leur apparence physique, notamment en ce qui concerne le poids et la ligne, en proposant une définition plus large et plus tolérante de la beauté. Il est destiné aux jeunes de 11 à 14 ans. Le kit propose 6 fiches d'information + 8 fiches d'activités pour travailler sur les images véhiculées par les médias, le jeu de la beauté, le pouvoir des mots, etc. Le dvd " Comment on fabrique la Beauté ? » permet aux jeunes de prendre conscience de la réalité qui se cache derrière les mannequins.

La confiance en soi ça se cultive

M-J. Auderset, De la Martinière Jeunesse, 2007, 107 p.

Développer les CPS des jeunes 16-25 ans

Le point sur… Les jeunes de 15 à 19 ans en Aquitaine
Observatoire Régional de la Santé (ORSA), novembre 2010, 16 p.
http://www.ors-aquitaine.org/index.php/publications-orsa/item/le-point-sur-les-jeunes-de-15-a-19-ans-en-aquitaine

Jeunes en insertion : La santé en question
La Santé de l'homme, n° 399, 2009, pp. 13-40
http://www.inpes.sante.fr/index.asp?page=SLH/default.htm

L'estime de Soi des adolescents
G. Duclos, D. Laporte, J. Ross, Editions Hôpital Sainte-Justine, 2002, 96 p.
Voir résumé en p.4

CPS 16-25 ans : une sélection d'outils

10 théâtres-forums : Éducation à la santé et au vivre ensemble
L. Cordrie, Chronique Sociale, 2013, 303 p.
Cet ouvrage aborde le théâtre-forum, ses objectifs et ses enjeux, ainsi que la méthodologie de mise en place d'une représentation de spectacle forum. Une dizaine de spectacles sont proposés pour aborder des thématiques de santé : comportements à risque, addictions, mal-être, délinquance, parentalité, violence…

Image des corps. Corps en mouvement, corps en parole, corps en création. Guide pour l'animateur et fiches d'activités
Ireps Languedoc-Roussillon, 2013
Voir résumé en p.4

Battle des émotions
Crips Ile-de-France, 2012
Ce jeu propose aux participants de mimer des émotions primaires ou secondaires. Son objectif est de mieux identifier et gérer ses propres émotions et celles des autres. Il s'adresse en priorité à un public d'adolescents, de jeunes adultes pour leur permettre de développer leurs compétences personnelles et relationnelles Il est intégralement téléchargeable en ligne avec un tutoriel qui procure des conseils sur l'animation et sur le fonctionnement de l'outil, sur le site du Crips :
http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-battle-emotions.htm

Journal pour gérer mon stress : mieux vivre dans le moment présent
G-M. Biegel, Ed. La Boîte à Livres, 2011
Voir résumé en p.5

Et si on parlait d'autre chose
Ireps Pays Loire, 2011
Cet outil permet aux participants d'échanger sur le stress : les évènements de vie stressants (santé, financier, social, familial, professionnel), le processus du stress et les stratégies possibles pour faire face. Le jeu se déroule autour d'un personnage choisi par l'animateur à travers les dix existants. A cela s'ajoute des débats plus larges et des idées de petits bonheurs.

Belfédar. Coopérer ou mourir...de rire!
Université de Paix asbl (Belgique), 2011
Ce jeu coopératif permet de développer des compétences utiles pour prévenir la violence et gérer positivement les conflits à travers des exercices ayant pour but de : mieux se connaitre et mieux connaitre les autres, développer l'estime de soi, favoriser l'expression créative, l'expression et la gestion des émotions, l'écoute, la coopération.

La beauté à tout prix
Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (Belgique), 2011
Voir résumé en p.5

Potes et despotes. Saynètes interactives pour parler du respect, des violences et des différences
ADIJ 22, 2009
Voir résumé en p.5

Corps, communication et violence à l'adolescence. Apprendre à penser sa sexualité à l'adolescence. Construire des repères en groupe
C. Belisle, Chronique sociale, 2009
Ce support de 48 photographies permet d'aborder l'éducation affective, relationnelle et sexuelle des adolescents et jeunes adultes. Le photolangage® met en œuvre une méthode de travail de groupe centrée sur la participation du public, une démarche qui facilite l'échange sur certaines questions telles que la transformation du corps, la confiance en soi, la relation dans le couple ou au sein d'un groupe… Un livret méthodologique propose des pistes d'animation.

Art Langage : Bien-être, mal-être
C. Olivo, V. Hedouin, CRES Languedoc-Roussillon, 2008
Ce photoexpression utilise 41 reproductions d'œuvres d'art (peintures, sculptures…) pour favoriser l'expression des représentations de jeunes ados et d'adultes dans le cadre d'actions de prévention du mal-être. L'outil permet de s'exprimer et d'échanger, aide à prendre conscience de ses ressources personnelles et permet d'initier une réflexion sur les pistes que chacun peut développer pour son bien-être.

Sandwich garni – A croquer, drôle et varié
Clefs pour la jeunesse Asbl, 2008
Ce support permet d'aborder à partir de 14 ans la discrimination, le harcèlement entre élèves et la violence entre les jeunes en renforçant leurs compétences psychosociales et affectives. Cet outil se présente sous la forme d'une petite boîte renfermant 57 cartes qui proposent des activités interactives à faire en groupe. Ces dernières sont repartie en 3 groupes : les activités de +/- 30 minutes, celles inférieures ou égales à 1 heure et celles dépassant une heure d'intervention. Un livret d'aide pour le professionnel est fourni.

Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole
E. Tartar-Goddet, Retz, 2007, 191 p.
Voir résumé en p.5

8ème dimension : y'a du jeu dans les pensées
D. Marcelli, N. Catheline, Valorémis, 2006
Voir résumé en p.5

Parcours D-Stress
Union nationale des Mutualités socialistes (Belgique), 2002
L'objectif de ce jeu est de sensibiliser à la problématique du stress, de permettre d'ouvrir la discussion sur les causes et conséquences du stress et d'éclairer sur la manière dont chacun le vit, y fait face et trouve ses solutions. Tout au long du parcours, les participants rencontrent des évènements agréables et désagréables qui influencent leur stress (cases situation), s'adaptent à leur environnement en réussissant des défis (cases défi), témoignent de leurs connaissances relatives au stress (cases info), diversifient leurs possibilités de détente (cases détente) et expérimentent le changement de point de vue (cases point de vue).

Développer les compétences psychosociales des jeunes : un outil au service du formateur.
CRES Champagne-Ardenne, 2002, 67 p.
Ce guide développe et s'inspire des approches faites autour des notions de résilience, de bientraitance et d'estime de soi. Une partie « Connaissances » donne quelques repères en matière d'éducation et de prévention santé. Une partie « Fiches pédagogiques », « Fiches techniques » et une dernière partie sur les « Fiches Application » propose des activités à mettre en place.
http://ireps.champagne-ardenne.fnes.fr/_depot_site/fiche/162/162_87_doc.pdf

Les compétences sociales : l'accompagnement des jeunes en difficulté
CRDP Champagne-Ardenne, 2000, 268 p.
Ils ont de 16 à 18 ans. Ils sortent de 4ème à dispositif aménagé, de 3ème d'insertion, de SEGPA… et sont sans solution ou ont des difficultés pour s'insérer socialement. Afin de rétablir une confiance en soi, les auteurs proposent dans cet ouvrage 60 fiches d'activités à utiliser dans un projet d'équipe afin de développer les compétences sociales nécessaires et exigées par le monde du travail et regroupées en 4 domaines : l'autonomie, l'affirmation de soi, la communication et l'adaptation à la vie de l'entreprise.

Promouvoir les CPS : pour aller plus loin

Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020-OMS
Le bien-être mental est une composante essentielle de la définition de la santé que donne l'OMS. Une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté. Ce plan d'action global reconnaît le rôle essentiel de la santé mentale dans la réalisation de l'objectif de la santé pour tous.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89969/1/9789242506020_fre.pdf?ua=1

Favoriser le bien-être des élèves, condition de la réussite éducative
Centre d'analyse stratégique, janvier 2013
http://archives.strategie.gouv.fr/content/bien-%c3%aatre-%c3%a9l%c3%a8ves-NA313

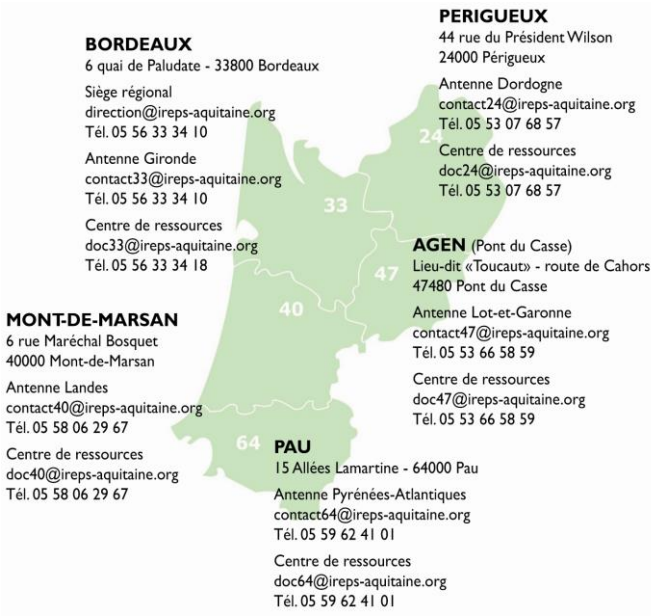
Compétences psychosociales et promotion de la santé
A Sandon, Dossier technique n°5, novembre 2014, 35 p.
http://episante-bourgogne.org/sites/episante-bourgogne.org/files/document_synthese/pdf/dossier_techniques_competences_psychosociales.pdf

Le cartable des compétences psychosociales
Ireps Pays de la Loire
http://www.cartablecps.org/_front/Pages/page.php

Coordination pour l'éducation à la non-violence et à la paix : les fiches pédagogiques
http://education-nvp.org/ressources/fiches-pedagogiques/

Non-Violence Actualité : http://nonviolence-actualite.org/
La revue Non-violence Actualité est disponible dans nos centres de ressources.

Fil Santé Jeunes
Un site interactif qui répond à l'ensemble des préoccupations des jeunes en matière de santé.
http://www.filsantejeunes.com/



Retrouvez les coordonnées de nos centres de ressources sur notre site :
http://www.educationsante-aquitaine.fr/index.php?act=1,2